



GRIP OP JE DONKERE KAMER

Natuurfotografie als **therapie**

Karin de Jonge



INHOUD

Voorwoord	5
Alles komt samen	6
Wat je mag verwachten	9

Je donkere kamer

16

Je donkere kamer	19
• Uitdagingen	19
• Negatieven belichten	19
• Copingmechanismen	19
• Natuurfotografie als therapie	20
• Ken jezelf	20
• Jezelf accepteren	20
• Binnenbeelden	21
• Zelfreflectie	21

Levenskracht

30

Levenskracht	33
• Drie pijlers die elkaar versterken	33
Verbinding	
• Verbinding met jezelf en de natuur	35
• Verbinding met jezelf	35
• Verbinding met de natuur	35
• In de natuur zijn helpt	35
• Effect op hoofd, hart en ziel	36
• Kijken naar natuurfoto's helpt ook	36
• Natuurfoto's als kunst	36
• Van leefwereld naar belevingswereld	36
• Nooit dezelfde foto	36
• Steeds nieuwe ogen	44
• Waarnemen	44
• Kijken of zien?	45
• De vier stappen van waarneming	45
• Mindfulness	46
• Verbinding met de natuur vastleggen	46
• Een beetje van jezelf	49
• Beleving in beeld	49
• Speel met technieken en accessoires	49
• Geen kunstjes	52
• Van buiten naar binnen	56
• Van binnen naar buiten	56
• De verschillen in de praktijk	56
• Rouw om verlies van natuur	72
• Wat kun je doen?	72
• Ethisch fotograferen	72
Verbinding met anderen	95
• Behoeftte aan verbondenheid	95
• Eenzaamheid	95
• Identiteit door verbinding	95

• Relaties voorspellen geluk	96
• Natuurfotografie bevordert sociaal contact	98
• Natuurfotografie als communicatie op gevoelsniveau	98
• De universele taal van beeld	105
• Communiceren met een knipoog	105
• Verlies van verbinding	110
• Rouw en gemis	110
• Beeld heelt	110
• Gezien en gehoord worden	111
Veerkracht	132
• Uitdagingen	136
• Als je lichaam grenzen aangeeft	136
• Als hoofd en hart om aandacht vragen	136
• Als het leven van richting verandert	136
• Uitdagingen van de huidige tijd	136
• Tijdarmoede	137
• Stress	138
Omgaan met uitdagingen	140
• Betekenis zoeken	140
• Laat los wat je niet kunt veranderen	143
• Onzekerheid hoort erbij	143
• Het is wat het is	145
• Maakbaarheid is beperkt	146
• Actief ontspannen	146
• Bewust vertragen	146
• Autonomie	149
• Mini-ontsnapping met macro	149
• Competentie	149
Zingeving	187
• Door de eeuwen heen	187
• Vertragen en stilstaan	188
• Natuurfotografie als zingeving	189

Bespiegelingen

- | | | | |
|---|----|---------------------------|-----|
| • Met een milde blik | 23 | • Ecotoerisme | 76 |
| • Falen en stralen | 26 | • Deel van een zwerm | 104 |
| • Een foto om de hoek | 42 | • Gedachten komen en gaan | 142 |
| • Mindful is maar moeilijk | 47 | • Serendipiteit | 147 |
| • Waar ligt je verbinding | 53 | • De eerste steen | 152 |
| • Meervoudig belichten voor zelfexpressie | 61 | • Migraine | 153 |
| • Optelsom van perspectieven | 66 | • Relativeren | 192 |

Voor het voetlicht

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| • Merel Klepper | 78 | • Danny Slijfer | 174 |
| • Miep Knöptels | 84 | • Renate van den Boom | 180 |
| • Marit Hilarius | 90 | • Ronald Hofmeester | 196 |
| • Nanda Bussers | 116 | • Marijn Heuts | 202 |
| • Janneke van der Pol | 124 | • Brigitte van Krimpen | 208 |
| • Ruben Smit | 156 | • Bas van Laarhoven | 214 |
| • Arno Dubbelhuis | 162 | • Erik Nevels | 220 |
| • Lenie Voortman | 168 | | |

Slotwoord 231

Referentielijst 234

Dankwoord 236

Karin de Jonge; 400mm; 1/2500s bij f/5.6; ISO 200.



Je donkere kamer

Net zoals foto's vroeger in de 'echte' donkere kamer werden ontwikkeld, vindt er in jouw innerlijke donkere kamer ook ontwikkeling plaats. Ook jij hebt daar je negatieven liggen: je belemmeringen, angsten, verlies, stress, rouw, verwarring en alles wat je verder in het leven tegenkomt. Kortom: je uitdagingen.

Uitdagingen

Er zijn momenten waarop je leven niet loopt zoals je graag wilt of zelfs stilstaat. Je lichaam werkt niet mee, je hoofd hapert, je hart bloedt of er vinden ingrijpende gebeurtenissen plaats. Je kunt op heel veel gebieden uitdagingen, hobbels en obstakels tegenkomen. Je zoekt je evenwicht in een voortdurend veranderende omgeving. Het hoeven trouwens niet allemaal negatieve belemmeringen te zijn. Een nieuwe baan is meestal goed nieuws, maar brengt ook verantwoordelijkheden en onzekerheden mee. Een verhuizing is een nieuwe kans, maar je moet wel weer wennen aan een onbekende omgeving en sociale kring. Een nieuwe relatie daagt oude gewoontes en routines uit en vraagt emotionele groei en aanpassing aan de ander. Het ouderschap brengt vreugde, maar ook slaapttekort, verantwoordelijkheid en onzekerheid. Een studie, een groot project of een groot persoonlijk doel is inspirerend, maar vraagt moed en doorzettingsvermogen. Ook positieve uitdagingen brengen je dus buiten je comfortzone waardoor je een nieuwe balans moet zoeken.

Negatieven belichten

Iedereen wordt in het leven met uitdagingen geconfronteerd op het gebied van lichamelijke en mentale gezondheid, relaties, werk, leefomgeving en zingeving. Sommige gaan voorbij of worden opgelost, andere blijven belemmeringen. Dit zijn de negatieven die jouw donkere kamer vullen. Deze negatieven kun je gaan belichten als startpunt voor je verdere ontwikkeling. Belichten maakt dingen zichtbaar en daardoor kun je er grip op krijgen. Dat betekent niet dat je alles gaat beheersen, maar wel dat je ermee aan de slag gaat. Een aantal negatieven kun je tot positieven ontwikkelen. Andere negatieven blijven zoals ze zijn en daarvoor is acceptatie het maximaal haalbare. Dat is trouwens al heel veel. En nog hard werken ook.

Copingmechanismen

Wie hindernissen en obstakels in het leven tegenkomt, heeft een breed scala aan mogelijkheden om hiermee om te gaan. In psychologische termen: er zijn verschillende *copingmechanismen*. Zo kun je steun zoeken bij andere mensen of je juist terugtrekken,

Karin de Jonge; 432mm; 1/125s bij f/7.1; ISO 400.

In deze twee tegen elkaar geplakte bladeren, waarbij het ene kleiner is dan het andere, zag ik een symbool voor de donkere kamer in mezelf. De donkere vorm is niet los van de lichte, maar loopt mee in dezelfde structuur. Hij vormt eigenlijk de kern van het grote blad. Poëtisch gezegd: het donker wordt door het licht gedragen. Daarmee wordt de donkere kamer niet een plek waarin je vastzit, maar een binnenruimte die altijd aanwezig is en meedoet. Ik werd ontroerd door de symboliek ervan, en de 'traan' boven in beeld was een fijne bonus.

BESPIEGELING

Falen en stralen



Karin de Jonge; 500mm; 1/400s bij f/7.1; ISO 100.

Angst om te falen is herkenbaar: de gedachte dat je niet goed genoeg bent, dat je tekortschiet of door de mand valt. Hebben we daar niet allemaal weleens last van? Maar angst om te stralen bestaat ook: wat als je bang bent voor wat er gebeurt als je écht laat zien wat je kunt, wie je bent, of wat je in je hebt? Misschien brengt dat verwachtingen met zich mee, van jezelf of van anderen. Misschien roept het afgunst op. Of misschien past het niet bij het zelfbeeld waaraan je je vasthoudt. Beide

angsten – voor falen en voor stralen – kunnen ervoor zorgen dat je jezelf kleiner maakt dan nodig. Je bent pas echt vrij als je beide kanten toelaat: geef jezelf de ruimte om van alles te proberen, te vallen en weer op te staan, maar ook om je plek in te nemen, te bloeien en te schitteren. Als je namelijk net als dit kleine vlindertje (een hooibeestje) eens in een zonnestraal durft te stappen, gaat er een wereld voor je open. Een wereld waarin je gezien wordt.

Opdracht

Fotografeer ingehouden én uitbundig

Voordat je je camera pakt, neem je de tijd om te reflecteren op de volgende vragen:

Wanneer heb ik mezelf voor het laatst ingehouden uit angst om te *falen*?

Wanneer heb ik mezelf voor het laatst ingehouden uit angst om te *stralen*?

Stel dat ik een eerste stap zet om meer van mezelf te laten zien, welke stap kan dat dan zijn?

Als je bovenstaande vragen beantwoord hebt, pak dan de camera erbij. Maak twee foto's van één (of een vergelijkbaar) onderwerp.

Op de eerste foto breng je het onderwerp 'ingehouden' in beeld, dus vrij klein en zeker niet als het belangrijkste onderwerp van je compositie.

Op de tweede foto zet je het onderwerp juist zo uitbundig in beeld dat het groter lijkt dan het in werkelijkheid is. Zet het in mooi licht en laat het stralen.

Kijk naar beide foto's en merk welke emoties ze bij jou oproepen.

Wat herken je hiervan in je eigen leven? Zou je daar iets aan willen veranderen?



Karin de Jonge; 90mm; 1/160s bij f/2.8; ISO 400.

De bescheiden bosanemoon lijkt wel reusachtig door een combinatie van fotografische technieken en keuzes. Ik heb hem met een macro-objectief van dichtbij gefotografeerd, terwijl de achtergrond ver weg ligt. Dit maakt dat de bloem in verhouding veel groter lijkt dan de omgeving. Door een groot diafragma (laag getal) te gebruiken, is er maar weinig scherptediepte. De details van de bloemblaadjes en het licht dat erop valt, trekken alle aandacht, waardoor de bosanemoon als een soort reus in een wazige wereld verschijnt. Het helpt ook dat er geen andere objecten in beeld zijn die iets over zijn ware grootte verraden. Op deze manier kun je een klein en kwetsbaar bloemetje tot een bijna monumentale verschijning maken. Dat biedt perspectieven voor jezelf: zorg voor het juiste podium, zet jezelf in goed licht en kijk eens welke indruk jij kunt maken!



MIJMERRIJM

Spanning

Water inktzwart diep
onder ijs verstild
dat gevangen houdt
wat stromen wil
Overrijpe vruchten
gesloten in de schil
die binnenhoudt
wat barsten wil
Ingehouden spanning
in beschaving stil
tot het onbeheerst
naar buiten wil

© Karin de Jonge

Opdracht

Een dagelijks lichtpuntje

Merel Klepper laat zien dat je je veerkracht kunt versterken door het zoeken naar lichtpuntjes. Zelfs kleine momenten zorgen voor nieuwe energie en een gevoel van verbinding.

Deze opdracht nodigt je uit om elke dag zo'n lichtpuntje te zoeken. Je gaat even bewust aandacht geven aan een klein, positief moment in de natuur en dit in één foto vastleggen.

Voor de uitvoering ervan ga je elke dag zo'n 5 tot 10 minuten naar buiten. Je hoeft niet ver te gaan. Kijk rustig om je heen en zoek een lichtpuntje dat opvalt. Het mag een letterlijk lichtpuntje zijn en dus met zon- of kunstlicht te maken hebben, maar het hoeft niet. Een figuurlijk lichtpuntje is ook goed: een kleur, een vorm,

een detail, iets wat hoop geeft of je blij maakt, alles is goed. Het hoeft niets bijzonders te zijn, het alledaagse is juist prima. Vertrouw op je eerste keuze en fotografeer het zoals je het aantreft, zonder iets aan de situatie te veranderen.

Sla het op je telefoon of in je computer op in een map 'Lichtpuntjes'. Vraag je hierbij af wat dit beeld tot het lichtpuntje van vandaag maakt. Merk je verschil in hoe je je voelde vóór en na het maken van de foto?

Herhaal deze opdracht dagelijks, minimaal een week lang. Hoe langer, hoe beter! Open de map op lastige momenten in je leven en loop de foto's door. Helpt dit jou? Zo ja, welke foto of foto's in het bijzonder? Geniet volop van je eigen fotowerk!

Karin de Jonge; 200mm; 1/100s bij f/11; ISO 100 (stack van 8 beelden).

Een grijze dag in een van mijn favoriete natuurgebieden in de buurt. Het is begin januari en de dooi is net ingevallen. De mooie sneeuw van de vorige dag is in een vieze drab veranderd en op het ven ligt nog een grijsz restant van de eerdere ijslaag. Er waait ineens een stevige wind die warm aanvoelt en die de donkere wolken langs de hemel blaast. De laatste paddenstoelen hebben de vorst niet overleefd en het is nog te vroeg voor sneeuwkllokjes. Het aanbod aan onderwerpen om te fotograferen is zeer beperkt. Dus een ideaal moment om op zoek te gaan naar lichtpuntjes.

Het wegs meltende ijs op het ven zorgt voor interessante vlekkenpatronen en ik zoek een stukje uit dat de aandacht vast kan houden. Ik verdeel het beeld in tweeën: bovenin komt het ijsrestant en onderin de reflectie van de bomen aan de overkant. Dan moet ik nog een tijdje geduld hebben tot er even een lichter stukje in de lucht aan komt drijven waardoor het contrast ontstaat dat ik graag in beeld wil krijgen: het lichtpuntje! Al wachtend heb ik tijd om te mijmeren over wat ik in mijn zoektocht zie: een wereld die weer zichtbaar wordt nu de bovenlaag smelt. Ondertussen merk ik dat ik nog op de kou van gisteren gekleed ben en nu sta te smelten in al mijn kledinglagen.

Misschien mag er bij mij ook weleens een laagje af om beter zichtbaar te worden.



Uitdagingen

Het leven verloopt lang niet altijd precies zoals je je het hebt voorgesteld. Je donkere kamer zit vol uitdagingen, zoals lichamelijke beperkingen, mentale worstelingen of ingrijpende veranderingen in je persoonlijke omstandigheden.

Als je lichaam grenzen aangeeft

Wanneer je lichaam niet meewerkt, verandert je hele manier van leven. Beweging, energie, oriëntatie: wat eerst vanzelf ging, wordt ineens een vraag, een grens of een zorg. Bij een aandoening, chronische pijn, energiegebrek of een beperking besef je steeds weer dat gezondheid niet vanzelfsprekend is. Wanneer het een beperking van voorbijgaande aard is, pak je op den duur je leven wel weer op, zij het misschien in een gewijzigde vorm. Maar als je chronische klachten hebt, wordt deelname aan werk, sociale activiteiten en het openbare leven lastiger. Je wereld wordt kleiner naarmate je beperkingen groter worden of langer aanhouden. Het kost meer moeite om in de maatschappij zichtbaar te blijven.

Als hoofd en hart om aandacht vragen

Eigenlijk geldt voor mentale uitdagingen vrijwel hetzelfde als voor lichamelijke belemmeringen. Wanneer je te maken hebt met angsten, depressieve klachten, stress, een burn-out, een eetstoornis, neurodivergentie (zoals ADHD of autisme) of met iets anders wat in je hoofd en hart kan spelen, brengt deelname aan de samenleving extra uitdagingen met zich mee.

Tegenwoordig krijgt mentale problematiek gelukkig wel steeds vaker aandacht in de media, wat helpt bij het normaliseren ervan. Er

is een trend naar meer openheid en erkenning. Toch is het nog echt niet gemakkelijk om je gezien en gehoord te voelen als je hiermee te maken hebt. Vooroordelen, onbegrip, schaamte en terughoudendheid om het bespreekbaar te maken bestaan nog steeds. Ook bij psychische klachten wordt je wereld kleiner en kun je minder zichtbaar worden in de samenleving.

Als het leven van richting verandert

Niet alleen op het vlak van fysieke en mentale gezondheid kom je uitdagingen tegen. Het leven kan ineens van richting veranderen zodat het op veel gebieden anders loopt dan je had gedacht. Denk aan werk- en woonsituatie, relaties, gezin en familie, toekomstperspectief, tijdsbesteding en financiën. Veranderingen en verliezen op één of meer van deze vlakken vragen om veerkracht.

Uitdagingen van de huidige tijd

Naast je persoonlijke fysieke en mentale uitdagingen kent ook de huidige tijd zijn eigen spanningen. Je beweegt je in een wereld die snel verandert en voortdurend om je aandacht vraagt. Nieuws, meningen en beelden volgen elkaar in hoog tempo op. Er wordt veel nadruk gelegd op zelfredzaamheid en succes. Tegelijkertijd zorgen maatschappelijke ontwikkelingen zoals economische onzekerheid, woningnood, klimaatverandering, technologi-



Karin de Jonge; 19mm; 1/125s bij f/16, ISO 200.

Toen ik voor de eerste keer op IJsland kwam, reed ik net als alle toeristen Route 1, de grote ringweg die je rond het hele eiland voert. Hoewel de landschappen voortdurend veranderen, is de weg zelf helder en overzichtelijk. Er zijn nauwelijks afslagen, er is geen doolhof van keuzes. Een grote tegenstelling met ons dagelijks bestaan. Daarin gaan we immers voortdurend van kruispunt naar kruispunt: blijven of vertrekken, vasthouden of loslaten, iets doen of juist iets laten. Elke beslissing voelt als een afslag die onze richting voorgoed kan veranderen. Bovendien weet je nooit precies wat er achter de volgende bocht ligt.

Op sommige stressvolle momenten verlang ik terug naar de eenvoud van Route 1. Een weg waarop het hele eiland vanzelf wel voorbijkomt, zolang je maar door blijft rijden. Waar je de hindernissen al van verre ziet aankomen. En waar je vanuit de berm ook nog royaal gewaarschuwd wordt voor alles wat je te wachten staat. Soms zou je willen dat het vaker zo simpel was.

sche vooruitgang en geopolitieke spanningen voor een gevoel van instabiliteit.

Tijdarmoede

Ruim anderhalf miljoen werknemers in Nederland ervaren burn-outgerelateerde klachten,

steeds meer jongeren worstelen met prestatiedruk en bijna de helft van de volwassenen heeft ooit een psychische aandoening gehad. De gevolgen zijn zichtbaar in overvolle wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg, maar er is ook nog veel leed dat onzichtbaar blijft.

VOOR HET VOETLICHT

Ruben Smit (1971) werd in 2019 plotseling ernstig ziek. Hij kreeg migraine-aanvallen met aanhoudend slecht zicht, duizelingen en hij kon niet meer tegen licht en geluid. Na een lange worsteling kreeg hij de diagnose ziekte van Lyme, gecombineerd met een burn-out. Dit haalde hem tijdelijk volledig uit de roulatie. Zijn carrière als ecooloog en filmmaker, zoals van 'De Nieuwe Wildernis', 'Grutto!' en 'WAD', werd onderbroken door een periode van bijna drie jaar. In de persoonlijke documentaire 'Perspectief zonder horizon' (2025) laat Ruben zien dat zijn relatie met de natuur en het fotograferen daarvan een belangrijke rol speelde in zijn herstelproces.

Ruben Smit

De enorme gevoeligheid voor licht en geluid zorgde voor een ander soort verbondenheid met de natuur. Hij zag veel metaforen voor zijn eigen situatie en de onderwerpen voelden persoonlijker. Het fotograferen met de (analoge) camera werd een spirituele ervaring en startpunt van zijn herstel. Voordat hij ziek werd, ging het vooral om registreren, nu werd het veel meer voelen. Ruben is niet meer helemaal de oude geworden. Zijn energie is beperkt en hij is snel moe. Toch is hij blij met hoe hij zich nu voelt: wijzer en meer bewust van zijn eigen kwetsbaarheid. Meer over Ruben vind je op rubensmitproductions.nl.

Ruben Smit; 45 mm; 1s bij f/11; ISO 50.

"Na de eindeloze hoofdpijnaanvallen bleek ik veranderd. Het verticale leven viel me zwaar. Ik was licht in mijn hoofd en had het idee ieder moment te kunnen flauwvallen. Mijn hoofd was gehuld in een eeuwigdurende hersenmist. Ik probeerde mezelf te zijn, maar toen ik zelfs de dagelijkse dingen niet meer kon opbrengen, wist ik dat het heel erg mis was. Ik wilde nog van alles, maar ik kon niet meer rechtop staan en niet meer goed kijken, niet meer goed denken en niet meer goed luisteren. Ik raakte in een soort donker hol en kon echt niks meer. Er kwam buikpijn bij, vermoeidheid, slecht slapen en rare klachten. De onzekerheid was nog het ergste, en dan vooral de vraag: wat heb ik en wat kan ik eraan doen? Toen uiteindelijk lyme werd vastgesteld, begon ik ook steeds meer symptomen daarvan te herkennen, zoals de tintelingen, duizelingen en de overgevoeligheid voor licht. Door de lyme kreeg ik ook een burn-out en de verschijnselen liepen door elkaar heen. Maar toen wist ik wel waar ik tegen vocht.

Ik was thuis niet meer leuk, maar vervelend en lastig. Ik kon niks verdragen, trok me terug en kon niet meer mee naar familiefeestjes. De familie begreep dat gelukkig wel, maar ik had er zelf continu een schuldgevoel over. Zeker als mijn dochtertje vroeg wanneer papa nou weer eens beter was. Daar word ik nog steeds verdrietig van. Depressiviteit, geen plannen, geen energie . . .
Ik dacht dat mij dat nooit zou overkomen."





Ruben Smit; 45 mm; 1s bij f/11; ISO 50.

“Na drie maanden beseftte ik dat ik beter uit bed kon komen en ook echt iets kon gaan doen. Ik heb een oude camera gepakt waarin nog diafilmpjes moesten. Ouderwets, maar het gaf rust. Ik hoefde niet meer achter de computer en ik kon er maar een paar foto's mee maken. De eerste keer dat ik ermee op pad ging, kwam alles samen. Een klein landschapje met fijnsparren, knoestig, oud in het laatste licht. Met daarbij een mierenhoop, vele tientallen jaren oud. Het was pure magie hoe het licht speelde met de beweging van die mieren. Ik was nog instabiel maar de kop was eraf, ik had weer een doel. Op goede dagen probeerde ik er een uurtje op uit te gaan. In de kleinste dingen zag ik enorm veel schoonheid. Alsof ik gedrogeerd was, zo kon ik opgaan in het kijken naar een spinnenwebje of een berijpt blad. Ik was altijd al gevoelig, maar was nu gewoon hypersensitief. Ritselende bladeren klonken voor mij als een orkest en het eerste ochtendlicht kwam bij me binnen alsof er een schijnwerper op me werd gezet.

Door de heftigheid kreeg het ook meer waarde. Ik had het gevoel dat ik veel meer kon zien en horen. Het werd dus ook een heel spirituele ervaring. Ik ontdekte een ander soort verbondenheid met de natuur, veel dieper dan ik van tevoren als fotograaf en ecooloog al had. Een beuk was geen onderdeel meer van een beukenbos, maar werd een individu, een karakter. Mijn beleving werd veel persoonlijker.”



Ruben Smit; 45mm; 1s bij f/11; ISO 50.

“Zoiets kleins maakt mij ontzettend blij. Een vliegden met allemaal kleine dennennappeltjes eronder, die heen en weer zijn geblazen tot ze aan de rand van de den zijn komen te liggen. Een bewegend stukje landschap, schitterend. Dat ligt daar zomaar op een paar meter van je voeten. Het eerste jaar van mijn ziekte kon ik nauwelijks verder kijken dan een paar meter voor me. Als ik in de verte keek, werd ik duizelig. Mijn blik was dus altijd naar beneden gericht, want daar vond ik houvast, in alles wat dicht bij me kwam. Deze kleine, intieme en omlaaggerichte zienswijze gaf me perspectief zonder horizon. Het herstelproces heeft me ook veel gebracht. Vroeger keek ik altijd in de verte. Stond ik in een bos, dan zag ik de bomen ver weg, maar die vlakbij zag ik niet. Tijdens mijn ziekte moest ik wel omlaagkijken, vaak vanuit een onzekere, labiele en duizelige positie. Verbinding zoekend met alles wat dichtbij kwam. Het was een enorme verrijking van mijn leven, maar wel heftig.

Eigenlijk wil ik nu het beste van twee werelden. Ik wil én stabiel zijn, én intense ervaringen beleven. Maar dat gaat niet samen. Het luik dat in mijn hoofd open is gegaan en ervoor zorgde dat ik hypersensitief werd, is zich aan het sluiten. Soms probeer ik het zelf weer even open te zetten. Dan zoek ik die onzekere, instabiele positie weer op en focus me op de verbinding. Het is lastig, maar wel mooi als het even lukt.”

Tip van Ruben

Tijdens mijn ziekte beseftte ik dat er heel veel zieke en zoekende mensen zijn. Het heeft mijzelf enorm geholpen om op goede dagen met mijn camera een uurtje de natuur in te gaan, dus dat zou ik iedereen

aanraden. Spreek met jezelf af dat je tijdens zo'n kort uitstapje maar een handjevol foto's maakt. Dat geeft rust en je daagt jezelf uit om heel goed te kijken, want dat is de essentie van fotografie. Zo kom je van registratie naar gevoel!